

2021 11月 献立予定表

今月のめあて

感謝して食べよう

よくかんで食べましょう

食べ物をよくかむことは、消化・吸収を助け、食べすぎを防ぎ、むし歯や歯周病の予防に役立ちます。体によい働きがあります。家族でよくかむことを意識しましょう。



智頭町立学校給食センター
担当 上田

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べものはたらき						栄養価					献立について のメッセージ	
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
中学校中止	1月	★読書週間献立★ お月さまパン		おから入り ミートローフ	秋の実りポトフ こまったさんの フレンチサラダ		ぶたひきにく おから たまご チキンハム ベーコン	ぎゅうにゅう きゅうり	にんじん ブロッコリー パセリ きゅうり	たまねぎ えだまめ キャベツ だいこん しめじ	パン ジャがいも パンこ さとう さつまいも でんぶん	あぶら	小学校 671	小学校 28.1	小学校 22.2	小学校 356	小学校 4.9	小魚	10月27日～11月9日は読書週間です! ～本に登場する料理を食べ、 本と食に興味を持とう!～
2火	ごはん		かつおのフライ	みそけんちん汁 くきわかめの炒り煮		かつお とうふ みそ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ さやいんげん	えのきだけ はくさい ごぼう こんにゃく	ごはん さとう こむぎこ パンこ さといも でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	628 784	24.1 28.6	20.1 22.7	312 330	3.0 3.6	果物	参考にした本が がついた料理が本に関連した料理です 1日(月)『お月さまってどんなあじ?』マイケル・グレイニエツ 作・絵 1日(月)『こまったさんのサラダ』寺村 輝夫 作 5日(金)『いろいろおふろはいり隊』穂高順也 作 8日(月)『かぼちゃスープ』ヘレン・クーパー 作 9日(火)『でてこいミルク』ジェニファー・A・エリクソン 作 食に関わる本はたくさんあります。ぜひ、読んでみてね!	
4木	ごはん		若鶏肉の照り焼き	いわしのつみれ汁 ヤーコンのきんぴら		いわし とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ヤーコン しょうが だいこん しめじ	ごはん さとう でんぶん	ごまあぶら	609 761	26.7 31.7	19.0 21.4	292 306	2.3 2.7	緑黄色野菜		
5金	★読書週間献立★ 麦ごはん		オムレツの トマトソースがけ	カレーのおふろ (ポークカレー) 海そうサラダ		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく なし きゅうり	ごはん むぎ さとう ジャがいも	あぶら	714 887	24.6 29.2	22.6 25.7	316 334	4.0 4.8	魚介類		
8月	★読書週間献立★ 大山の恵み 黒糖パン		パーベキューチキン	かぼちゃスープ プチッとヤーコンサラダ		とりにく ベーコン まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ パセリ スイートコーン	りんご たまねぎ にんにく しょうが きゅうり えだまめ ヤーコン	パン こくとう げんまい さとう ジャがいも	ドレッシング	733 853	29.1 33.5	29.6 33.9	346 370	2.6 3.0	海そう類	11/8 いい歯の目!	
9火	★読書週間献立★ ごはん		ちくわと白ねぎの ツナマヨ焼き	もずく汁 ミルクおから		おから ちくわ とうふ まぐろみずに さつまあげ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん パセリ ねぎ ほうれんそう ほししいたけ	しろねぎ ごぼう えだまめ たまねぎ こんにゃく ごぼう えのきだけ	ごはん さとう たまごなしマヨネーズ あぶら	591 739	21.2 25.0	18.2 20.4	311 329	2.5 3.0	いも類	いい歯を作るために必要な歯の栄養となるたんぱく質やカルシウム、ビタミンがたくさん含まれた、かみごたえのある給食にしました。生涯使う大切な歯です。食後の歯磨きも忘れずにしましょう!		
10水	★日本全国イッテQ食～愛知県～★ (天むす)		天むすの具 (えびフリッター)	赤だし 切り干し大根の ごま酢和え	手巻きのり	えび みそ とうふ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう もやし	ごぼう たまねぎ えのきだけ きりほしだいこん	ごはん こむぎこ さとう	あぶら ごま	658 820	25.0 29.6	22.6 25.7	351 376	2.2 2.6	いも類	日本全国イッテQ給食! 今月は・・・あいち 愛知県	
小1欠食	11木	ごはん		豚肉のカレー炒め 五目大豆煮		ぶたにく みずにだいず あつあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな れんこん ごぼう えだまめ	たまねぎ エリンギ だいこん しろねぎ	ごはん さといも さとう	あぶら	601 751	27.9 33.1	17.5 19.6	348 373	3.4 4.0	緑黄色野菜		
12金	麦ごはん		かれのいから揚げ	肉じゃがヤーコン 千草和え		えてかれい ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう ホールコーン	ヤーコン たまねぎ こんにゃく もやし	ごはん むぎ ジャがいも さとう	あぶら	682 849	30.6 36.4	19.8 22.3	363 391	2.8 3.3	海そう類	●かれいのから揚げについて・・・鳥取県沖でもたくさん水揚げされる魚のひとつです。たっぷりの油でじっくり揚げて作るので頭も食べられます。よくかんで食べましょう。	
15月	小型米粉パン		ヤーコンのかき揚げ	キムチラーメン きくらげのナムル		ぶたにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ はくさいキムチ きゅうり	ヤーコン しめじ きくらげ もやし しろねぎ えだまめ	こめこパン こむぎこ こめこ さとう ちゅうかめん	あぶら ごまあぶら ごま	614 709	26.0 29.9	22.1 24.9	324 343	4.2 5.0	緑黄色野菜	●ヤーコンについて・・・見た目はさつまいもに似ていますが、食感は大根や梨のようにシャキシャキしています。オリゴ糖を多く含んでいるので、甘みがあり、おなかの調子を良くします。	

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」をご覧ください。

いただきます
食べ物はもとも生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。

ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうございますという意味です。

日	曜	主食	牛乳	主菜	副菜	その他	食べもののはたらき						栄養価					献立について	献立についてのメッセージ
							血・筋肉・骨・歯をつくる(赤)		体の調子を整える(緑)		熱や力のもとになる(黄)		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分		
							第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群	kcal	g	g	mg	g		
小1欠食	16	火	ちづ鹿肉献立 ご飯	若鶏肉の白ねぎ焼き	のっぺい汁 ちづ鹿肉とごぼうの ピリ辛みそ炒め		しかミンチ とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ さやいんげん しろうなぎ しめじ ごぼう だいこん こんにゃく はくさい	しょうが しろねぎ	ごはん さとう さといも でんぶん	ごまあぶら	604	26.3	18.4	301	2.0	海そう類	～ちづ鹿肉を使った献立～ 鹿肉のミンチと、大きめに切ったごぼうを地元産のみそで甘辛く味付けした炒め物にしました。一味とうがらしでピリッと辛みのアクセントを付けています。
	17	水	麦ご飯	豚肉とさつまいもの揚げ煮	厚揚げとはくさいのみそ汁 はるさめの酢の物		ぶたにく みそ かまぼこ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが はくさい だいこん キャベツ しろねぎ	しょうが はくさい だいこん	ごはん むぎ さつまいも でんぶん さとう	あぶら	693	26.0	22.0	363	2.9	緑黄色野菜	●豚肉について・・・豚肉は他の肉類と比べて「ビタミンB1」を豊富に含んでいます。ビタミンB1は、ご飯などに含まれる炭水化物をエネルギーに変えるはたらきがあり、疲労回復にも効果があります。
	18	木	かみかみ献立 かみかみわかめご飯	いわしのゆず煮	豆乳鍋 だいこんの梅和え		とうふ いわし とうにゅう ぶたにく みそ いかだんご	ぎゅうにゅう くわかめ こんにぶ	にんじん だいこん うめ もやし きゅうり はくさい しろねぎ しめじ	だいこん うめ もやし はくさい	ごはん くずきり さとう		625	28.7	16.7	499	3.1	緑黄色野菜	我が家の自慢料理コンクール 大賞受賞料理が給食に登場! 「キクラゲと玉子のムーシーロー」 夏休みに募集した「我が家の自慢料理コンクール」において、八頭郡の小中学生および保護者の方からの応募総数296点の自慢料理の中から、智頭小学校6年 神田善さんの「キクラゲと玉子のムーシーロー」がみごと大賞に選ばれました。詳しくは、八頭郡食育だより「すくうるらんち」をご覧ください！
19	金	食育の日献立 ご飯	焼きぎょうざ	にらとじゃがいもの中華スープ キクラゲと玉子のムーシーロー	我が家の自慢料理 大賞受賞メニューで	ぶたにく たまご たら	ぎゅうにゅう くわかめ こんにぶ	にんじん にら こまつな チンゲンサイ しめじ たけのこ	きくらげ キャベツ しめじ	ごはん じゃがいも ぎょうざのかわ さとう	あぶら	621	22.9	19.1	301	2.2	海そう類		
中学校中止	22	月	大山の恵みカットパン	スティックドック	はくさいのクリームシチュー コールスローサラダ	富有柿	ぶたにく とりにく さけボール	ぎゅうにゅう	にんじん トマト さやいんげん	はくさい かき スイートコーン たまねぎ えだまめ キャベツ	パン じゃがいも さとう	ドレッシング	647	27.0	27.5	396	2.7	豆・豆製品	11月24日は「和食の日」です! 日本には豊かな自然があり、各地で地域に根ざした様々な食材が用いられています。そして、一汁三菜を基本とした栄養バランスのよい食事で自然の美しさや季節を表現し、年中行事とも深く関わっています。「和食」はユネスコ無形文化財にも登録され、世界的に注目されています。 給食では、和食の味の基本である「だし」をきかせた汁物にしています。だしとうま味で減塩にもつながります。
	24	水	和食の日献立 赤飯	さばのおろしかけ	じゃぶ汁 らっきょう白和え	富有柿 中)	さば とうふ とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな こんにゃく	らっきょう だいこん かき ごぼう はくさい しめじ	ごはん あずき さとう	ごま	627	28.5	21.1	356	2.4	いも類	
	25	木	ごはん	はたはたのから揚げ	親子煮 甘酢和え		はたはた とうふ なると とりひきにく ポークハム	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しろねぎ もやし	キャベツ たまねぎ しろねぎ ほししいたけ	ごはん じゃがいも さとう	ごま	666	27.4	19.1	310	2.2	緑黄色野菜	●はたはたについて・・・はたはたは、県内では「白はた」と呼ばれていて、鳥取県は全国1位の水揚げ量を誇ります。脂がのっているのが特徴で、煮付けにしたり、一夜干ししたものを焼いたり揚げたりして食べられています。
26	金	麦ご飯	焼き肉	なめこ入り中華スープ 大学いも		ぎゅうにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ねぎ はくさい えのきたけ	たまねぎ しょうが りんご なめこ だいこん	ごはん むぎ さつまいも さとう	あぶら ごま	773	25.1	24.2	304	1.5	海そう類	●大学いもについて・・・さつまいもは、体のエネルギーのもとになる炭水化物や、おなかの調子を整える食物せんいを多く含みます。今日は、地元でとれたさつまいもを素揚げして甘辛いたれにからめた大学いもです。	
中学校中止	29	月	大山の恵みコッパン	若鶏肉のアップルソースがけ	さつまいもとしろねぎのポターージュ プロカリサラダ		とりにく ベーコン ポークハム	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ チンゲンサイ プロッコリー しめじ カリフラワー	しろねぎ しょうが りんご スイートコーン たまねぎ	パン さつまいも	ドレッシング	638	30.7	25.0	390	3.6	豆・豆製品	●プロカリサラダについて・・・これから旬を迎えるプロッコリーとカリフラワーをたっぷり使ったサラダです。どちらも花のつぼみを食べる野菜の仲間です。
	30	火	きのこご飯	はまちのピリ辛焼き	みぞれ汁 こまつなの煮びたし		はまち あぶらあげ かまぼこ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな はくさい だいこん しろねぎ	しめじ こんにゃく えのきたけ えだまめ しょうが	ごはん さとう でんぶん		637	26.5	19.8	332	3.3	海そう類	●衛生管理に気を付けましょう・・・ノロウイルスを原因とした食中毒が起りやすい時期になりました。トイレの後や食事の前など、こまめに手洗いをして、身の回りの衛生を保ちましょう。

※材料等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。 *智頭町HPより、毎日の給食に関する情報「きゅうメール」がご覧いただけます。